

Jacques Castermane sort diplômé en kinésithérapie de l'Université libre de Bruxelles en 1961. Mais une quête de sens, que le savoir ne peut assouvir, le conduit à une longue exploration des pratiques de la tradition orientale: l'aïkido, le karaté, la cérémonie du thé et le tir à l'arc. Convaincu que la vie spirituelle est affaire d'expérience, il suivra l'enseignement du vieux sage de la Forêt-Noire, Karlfried Graf Dürckheim, pendant plus de vingt ans (1967-1988). Depuis 1981, il anime dans la Drôme le Centre Dürckheim, école de sagesse exercée.

**REFLETS: Quelle est l'actualité au centre Dürckheim en ce moment ?**

*J. Castermane* : Comme vous le voyez, cette semaine c'est relâche. Cependant, tout au long de l'année, le centre propose des retraites en silence. Elles s'adressent aux personnes qui sont en quête. Pourquoi suis-je né ? Pourquoi dois-je mourir ? Et entre ces deux événements importants quel est le sens de l'acte de vivre ?

Pour beaucoup de personnes, sinon la plupart, ces questions fondamentales imprègnent une inquiétude latente, souvent même l'angoisse. Nous avons, bien entendu, les réponses données par les grandes traditions religieuses. Mais c'est un fait, aujourd'hui, que le développement de la conscience, le développement des sciences, la laïcisation, fait que des femmes, des hommes, de plus en plus nombreux avouent ne pas pouvoir adhérer aux confessions qui imposent le dogme ou le credo. Une tradition spirituelle comme le zen invite chacun à trouver la réponse au plus profond de soi.

Au Centre, je propose la Voie de l'action tracée par Dürckheim à son retour du Japon où il s'est immergé pendant une dizaine d'années dans le monde du zen. C'est une voie d'expérience et d'exercice ; une voie spirituelle qui fait confiance à la personne individuelle de découvrir en elle-même sa vraie nature, sa nature essentielle.

La matière première de l'enseignement proposé au centre est donc l'exercice spirituel, qu'on peut aussi appeler l'exercice philosophique.

**Vous dites qu'on trouve en soi-même. Est-ce qu'on peut trouver tout seul ? Quelle est l'utilité de venir dans votre centre ?**

La Voie tracée par Dürckheim, le zen dégagé des rites et des formes culturelles asiatiques, réintroduit en Occident une relation qui a été oubliée ou longtemps négligée. C'est la relation entre celui qu'on appelle le maître et celui qu'on appelle le disciple. Il ne s'agit pas d'un rapport de puissance entre celui qui sait et celui qui ne sait pas. Le maître spirituel peut être comparé au maître de danse ou au maître de musique. C'est un homme, une femme qui se sent autorisé à enseigner une discipline artistique ou artisanale qu'il maîtrise après s'être lui-même longtemps exercé. Il accompagne son élève dans la pratique de cet art. Il en est de même sur le chemin de l'art de vivre. En Orient et en Extrême-Orient cette tradition de l'accompagnement sur une voie de sagesse est banale. En Occident elle éveille la méfiance. Il faut savoir que le maître ne veut rien pour son disciple ; il se contente d'attirer son attention sur les expériences qui jalonnent son cheminement. Cela, jusqu'au moment où, ayant pu libérer sa vraie nature hors des chaînes de l'ego, le disciple se détache de la relation au maître comme un fruit se détache de l'arbre qui a participé à sa maturation.

**Il n'est pas dépendant, mais il y a quand même pendant un temps une projection entre l'élève et le maître ?**

Oui, on ne pourra pas éviter de tomber dans les registres des projections psychologiques ; comme lorsqu'on tombe amoureux ! Les projections sont inévitables, c'est une sorte d'aiguillon. Mais, si le maître est digne d'être considéré comme étant un maître, il ne va pas vous enfermer dans les méandres du transfert. A ce sujet j'ai souvenir d'une expérience mémorable. Je vais voir Graf Dürckheim en Forêt Noire, comme je l'ai fait chaque mois pendant une quinzaine d'années. Ces rencontres commençaient toujours par un long moment de silence. Cette fois c'est moi qui sort du silence et je lui dis : « Graf Dürckheim je voudrais vous dire quelque chose d'important : en ce qui me concerne, vous pouvez mourir ! »

Au moment même je me demande comment j'ai pu dire une chose pareille. Il se redresse dans son fauteuil, me regarde au fond des yeux et me dit : « Enfin ... ! »

Il reprend la parole : « Vous savez, celui qu'on appelle le maître peut-être comparé à une pompe à "essence". Il est normal que le disciple vienne faire le plein ... d'essence. Mais au lieu d'en profiter pour suivre son propre chemin spirituel, longtemps il tourne autour de la pompe ! »

### ***Vos stages durent combien de temps ? Les stages ont-ils une durée fixe, comment ça se passe ?***

La retraite commence généralement le lundi midi et se termine le vendredi midi. Cinq journées consacrées à la pratique du silence, à l'exercice de la méditation sans objet (zazen), à des exercices qui ont pour but la prise au sérieux du vécu corporel (Leib). Le but de ce travail sur soi est le passage du niveau d'être qu'est l'ego, domaine des soucis, de l'inquiétude, de l'angoisse à cet autre niveau d'être, notre nature essentielle, domaine du calme, du silence, de la paix intérieure.

### ***Et ils peuvent venir autant de fois qu'ils veulent ?***

Au fond, c'est une petite communauté concentrique. Il y a un premier cercle composé des personnes qui viennent jusqu'à sept fois par an. Un autre cercle composé de ceux qui viennent une ou deux fois par an. Il arrive que revienne une personne qui était venue il y a quinze ans.

### ***Donc pour les mois qui viennent, c'est ce rythme-là qui se perpétue ?***

Oui, c'est l'expérience qui se répète depuis trente ans. Ces dernières années le nombre de personnes intéressées par le travail que nous proposons a sérieusement augmenté.

### ***Maintenant, on va aborder un aspect plus personnel. Comment estimez-vous votre parcours de vie ? Votre évolution intérieure, est-ce qu'elle continue encore ? Quelles sont les étapes importantes dans votre chemin de vie ?***

J'ai beaucoup de chance, je trouve ma vie passionnante, aux double sens qu'a le mot passion. Mon impression est que tout ce que j'ai vécu s'est présenté selon un ordre qui veut que chaque étape était une préparation quasi incontournable pour l'entrée dans l'étape suivante.

Je suis né malade et j'ai été malade de zéro à sept ans. Je suis aujourd'hui conscient que la maladie m'a mis dans une relation au corps décisive pour la suite de ma vie. Oui, une relation au corps qui intègre la vie et la mort. Non pas une relation intellectuelle, ce qui ne peut être abordé qu'à l'âge dit de raison. Il s'agissait d'un vécu corporel. C'est sans doute pourquoi le corps a toujours été important. Je peux même dire : l'important, l'essentiel. Quand je lis la lettre que Nietzsche adresse aux contempteurs du corps ce n'est pas que je comprends ce qu'il dit, je perçois la vérité qu'il énonce : « Ton corps est ta grande raison ». Le corps, le corps qu'on est est notre première conscience, disait Dürckheim. Le corps. L'intelligence qui est avant l'intellect !

Le médecin avait dit à mes parents : « S'il arrive à l'âge de sept ans, il ne sera jamais plus malade ». Et cela s'est vérifié, jusqu'à l'année dernière. Le plus naturellement du monde je suis devenu un passionné d'exercice. D'abord la course à pied ; parce que à l'âge de douze ans, on diagnostiquait un début de tuberculose que j'ai décidé de guérir moi-même en courant. Ensuite ce fut la gymnastique suédoise. Puis j'ai rencontré l'Aïkido.

### ***Vous aviez une vingtaine d'années ?***

Oui. A vingt ans j'avais une double vie ! Dans la journée je suivais les cours qui préparent à la licence en kinésithérapie à l'université et en soirée, chaque soir, je suivais l'enseignement de cet art martial japonais, l'Aïkido. Deux mondes ! Une vision du monde animée par l'esprit occidental qui considère la réalité comme composée d'une multitude d'objets ; une vision de la réalité comme étant un ensemble de processus, un enchaînement d'actions.

L'université, domaine où sont enseignées à notre petite raison, comme l'appelle Nietzsche, une quantité invraisemblable d'explications qui tentent de cerner la vérité de la vie ; le Dojo, domaine où, à travers la maîtrise de quelques exercices sans cesse renouvelés, vous préparez les conditions qui favorisent l'éveil à la vérité de la vie dans la coïncidence (Ai), avec les lois du corps, -notre grande raison-.

### ***Etre malade ... l'exercice physique ... l'Aïkido ... tout cela semble avoir préparé l'étape suivante : la rencontre avec Dürckheim.***

Au cours des leçons d'aïkido, une injonction, qui se résume dans un mot « Hara » revient sans cesse. En 1964, je passe le week-end de Pâques au bord de la Manche. Il pleut. Pour me mettre à sec, j'entre dans une librairie. Et au sommet d'une pile de livres : « Hara, centre vital de l'homme ». Alors, j'ai commencé à le lire jusqu'au moment où le propriétaire de la librairie me tape sur l'épaule en me dit : « Il faudrait vous décider ! Vous l'achetez ou pas ? Parce que je ferme la boutique. » J'étais à la page cinquante. Je l'ai acheté et j'ai terminé la lecture dans la voiture. Ce livre écrit par un allemand, Karlfried Graf Dürckheim, est devenu mon livre de chevet.

Et voilà qu'en 1967, Dürckheim participe à un colloque à Bruxelles. Rencontre décisive. Ses propos, sur ce qui fait l'essentiel d'une vie, sentait bon le vrai, l'authentique. Surtout, j'étais touché par sa façon d'être là ! Il parlait de la sérénité et j'avais devant moi un homme serein. Il parlait de l'ataraxie, de la paix intérieure, et j'avais devant moi un homme en paix.

A la fin colloque, il s'est approché et me dit : « J'apprécie beaucoup votre façon d'être à l'écoute et j'aimerais vous revoir. » ! J'avais l'impression d'être invité à faire un séjour sur une autre planète.

J'ai donc été le voir en Allemagne. En 1969 j'ai pris la décision de quitter la Belgique et de le rejoindre. J'ai vécu cinq ans à Rütte, petit village de la Forêt Noire, où je suis devenu son disciple. Et après ces cinq ans, je suis retourné chaque mois pendant une vingtaine d'années jusqu'à sa mort. En 1980, il m'a invité à proposer la Voie qu'il a tracée en son nom. Le 12 juillet 1981 Graf Dürckheim inaugurerait le « Centre Dürckheim » à Mirmande.

### ***Depuis, est-ce qu'il y a d'autres étapes importantes ? Ce n'est pas rien de créer un centre !***

Chaque jour, désormais, me semble être l'étape suivante sur le chemin du devenir soi-même. Chaque jour est la chance de découvrir la richesse de l'acte de vivre, la richesse du moment présent.

Chaque rencontre me semble être propice pour ce nécessaire travail de déségocentration qu'est le chemin spirituel. Dürckheim m'a rendu attentif au fait qu'un danger guète celui qui s'exerce sur le chemin de la maturation, c'est celui de s'arrêter à une forme acquise et de s'y figer. Il me disait : « Si le destin vous veut du bien il vous fait tomber l'acquis des mains avant qu'il ne se cristallise. Bien entendu, sachant cela, votre maître peut aussi le faire à la place du destin ... » !

Lorsque le maître se retire vous avez heureusement vos amis sur le Chemin qui vous bousculent généreusement ; je pense particulièrement à Arnaud Desjardins et à André Comte-Sponville. De plus, chaque personne qui décide de cheminer cette voie devient votre maître ne serait-ce qu'un instant.

### ***Si on prend comme repère l'inauguration du centre avez-vous le sentiment d'avoir évolué depuis trente ans ?***

Je dirais plutôt pendant trente ans, c'est à dire pas à pas. Ce qu'on appelle le chemin se déroule sous vos pieds d'instant en instant. On ne peut pas parler de grandes étapes comme au tour de France. Chaque jour il s'agit de tout reprendre à zéro.

### ***La question suivante, peut-être qu'elle peut faire sourire mais qu'est-ce qui vous a donné le plus de joie ?***

Respirer !

Oui, « Je respire » ! C'est l'expérience de la pure joie d'être.

Joie inconditionnelle. Je n'oublierai jamais cette expérience, qui se renouvelle désormais. C'est à l'occasion de cette expérience, de cette joie, que j'ai compris ... non, que j'ai perçu la vérité de l'indication qui nous était donnée par un maître zen japonais : « Quelle est la richesse du moment présent ? C'est celle que je lui donne ! ».

Je respire ! C'est le moment d'une relation vraiment expérimentale à « l'infaisable ». Il y a tout ce que, en tant que moi conscient de moi-même et du monde, je peux faire. Faire du vélo. Faire une tarte aux cerises. Mais, « Je respire », moi ne peut pas le faire !

En Occident, nous est proposé une tradition spirituelle concernée par « l'invisible ». Dieu est invisible pour tes yeux d'être humain ; tu ne le verras pas. La transcendance est au-delà de tout.

Le zen est une tradition qui vous invite à considérer avec la plus grande attention l'expérience de « l'infaisable ». L'infaisable dans ce qui est au plus proche, au plus intime ; par exemple, l'acte de respirer.

Je respire. L'acte de respirer est une action de ma propre essence. C'est une action de l'être. Et c'est le rapport à l'essence, à notre propre essence qui change notre manière d'être et de vivre. Si nous restons identifiés au seul niveau d'être qu'est l'égo, nous ne risquons pas de changer. « Moi je suis Moi et je veux rester Moi ! ». C'est sans doute la meilleure définition de ce qu'on appelle l'égo.

### ***Cette joie dont vous parlez en disant : je respire, c'est une révélation à un moment ?***

Pour les sens, les cinq sens, il n'y a d'expérience possible qu'à l'instant, au moment présent. Je peux penser à hier, à demain mais je ne peux ni voir ni entendre ni sentir hier ou demain.

Ce que j'appelle l'expérience mystique naturelle, que Romain Rolland appelle l'expérience océanique, est une expérience physique, un vécu corporel, une expérience intuitive qui coïncide avec une expérience sensorielle.

A Dürckheim, qui lui demande ce qu'est le Satori, le philosophe et maître zen Daisetz Teitoku Suzuki répond : « C'est l'expérience édénique ».

L'exercice appelé zazen consiste à faire marche arrière. Retour à cette première conscience à travers laquelle l'enfant est en contact avec ce que nous, adultes, appelons la vie, le monde. Pour la psychologie occidentale une telle marche arrière est considérée comme étant une régression. Pour la tradition du zen, cette marche arrière est un retour à l'origine, un retour au commencement, à notre propre essence.

### **Comment appréhendez-vous votre mort ? Qu'est-ce que la mort signifie pour vous ?**

Rien. Parce que j'avoue ne pas encore en avoir fait l'expérience. Par contre, j'ai été touché par la mort de mon épouse, Christina ; par la mort de mon fils aîné Luc.

Mais ce n'est pas l'expérience de la mort. C'est l'expérience d'une loi inéluctable : la loi de l'impermanence.

Le travail qu'on appelle le deuil a été pour moi un sérieux travail d'acceptation de la loi de l'impermanence. Ce qui m'a libéré de la colère et de la tristesse qui sont des réactions propres au moi, à l'ego, qui refuse la loi de l'impermanence.

Je pratique quotidiennement un exercice que nous devons, paraît-il, à Marc Aurèle. Chaque matin je me dis : « Ce jour est peut-être mon dernier jour ! ». Est-ce un fruit de cet exercice, je ne sais pas, mais si vous me demandez : « Est-ce que tu appréhendes ta propre mort ? », je peux répondre : « En ce moment, non. »

Mais je ne sais pas quelle réponse je donnerais tout à l'heure, ou dans six mois, à la même question.

J'ai souvenir de deux expériences. La veille de l'opération de la prostate, à la Clinique Monsouris, seul dans la chambre, j'ai pensé que je pourrais peut-être mourir au cours de l'opération ! Une pensée qui m'a accompagné, le lendemain, pendant le trajet de la chambre à la salle d'opération. Mais cette pensée ne m'affolait absolument pas. Je me sentais parfaitement calme et en ordre.

L'anesthésie est une expérience étonnante ; surtout lorsque sortant de ce sommeil profond vous entendez une infirmière vous dire ... « Monsieur Castermane, l'opération est terminée, tout va bien ».

La question qui m'anime aujourd'hui est comment bien vivre ce qui me reste à vivre ? Est-ce là le fruit de ces années de pratique de la méditation ? Peut-être.

### **La question de l'au-delà, vous vous la posez ? Est-ce que votre expérience vous en donne une idée ?**

Absolument pas. Qu'est-ce qu'il y a après ? Il faudrait, ou avoir fait l'expérience ou déjà être après pour le savoir ! Au fond, je ne vis pas pour après. Je ne m'exerce pas pour après ! Je ne m'exerce pas parce que je pense qu'après ...

Je comprends votre question, d'autant mieux que la tradition spirituelle de l'Occident, depuis plus de vingt siècles, semble plus préoccupée par ce qui sera après que par ce qui est maintenant. Suis-je né pour vivre après la mort ou pour vivre le moment présent ?

Je me souviens que, enfant, je priais la Sainte Vierge pour guérir ! C'est l'âge où je croyais dur comme fer au père Noël.

Aujourd'hui, j'ai soixante-dix-sept ans et je n'arrive plus -heureusement- à croire au père Noël...

### **Tout à l'heure en commençant vous disiez que jusqu'à sept ans vous avez eu conscience de la vie et de la mort. Est-ce que cette conscience cellulaire, c'est la même aujourd'hui ?**

Conscience cellulaire ? Je ne sais pas. J'accepte votre question et cette expression : la conscience cellulaire. Mais il me semble que c'est encore plus simple ! C'est Jacques qui était conscient que ce qu'on appelle la vie et ce qu'on appelle la mort sont inséparables. Ce n'était pas telle cellule ou groupe de cellules. Voilà bien le danger du tout rationnel auquel nous sommes conditionnés. L'être humain est aujourd'hui fragmenté en une multitude d'objets, jusqu'au tout petit ... tout petit... gène. Résultat, nous oublions la réalité de la personne, de l'être humain.

S'affirme là le danger des conditionnements imposés par les tenants du dogme ; tant dans le domaine des religions que de la philosophie ou des sciences. Après l'idée que « Hors de l'Eglise pas de salut » court l'idée que « Hors de la psychanalyse pas de salut » et s'approche dangereusement « Le tout cognitif ».

### **Etes-vous libre de tous ces conditionnements ?**

Non ! Lorsque j'entends la sonnerie du téléphone ... je prends le combiné en main ! Lorsque le feu passe à l'orange... je freine et arrête la voiture ! Chaque année je fête ...le nouvel-an. Mais de là à accepter comme étant un dogme la relation de cause à effet, la dualité ou le principe de l'identité qui tente d'assurer une chimérique permanence ; non.

La voie du zen ne nous invite pas à nous libérer des conditionnements qui facilitent et mettent de l'ordre dans l'existence du collectif humain comme aussi dans notre existence individuelle. Mais il s'agit de se libérer des illusions ; « Les illusions du moi qui causent notre peine », écrit le maître zen Hakuin dans un texte célèbre.

Graf Dürckheim n'a pas cessé de me ... dés-illusionner. C'est la matière première du cheminement, lâcher prise des illusions dans lesquelles l'ego pense pouvoir trouver et garantir sa sécurité son confort et atteindre le bonheur. La voie spirituelle est un chemin de maturation ; notre attachement aux illusions témoigne de notre immaturité. Dürckheim me disait qu'à son retour du Japon, il avait l'impression que l'Eglise semblait vouloir maintenir l'homme au niveau le plus bas de la maturité spirituelle : le credo ! « Une tradition qui, aujourd'hui, tente de rassembler les personnes qui lui sont fidèles sous une grande cloche qui résonne de la même façon pour tous est destinée à disparaître ». La voie spirituelle que propose le zen est un chemin individuel.

### *Un chemin individuel ?*

Oui. Il y a une bonne vingtaine d'années je me suis intéressé de près aux propositions de C.G. Jung. J'ai d'ailleurs, pendant huit ans, été accompagné dans un travail d'analyse par un élève et ami de Jung, Ignace Tauber. Jung distingue la confession religieuse et la religion. La confession concerne un collectif humain qui adhère à une doctrine, à un dogme. La religion est le fait que l'individu, la personne individuelle, porte une attention soignée à des expériences intérieures d'une qualité particulière : le numineux. Expériences à travers lesquelles se révèle la propre essence de l'individu. La relation entre le collectif et l'individu est aujourd'hui un sérieux problème. Noyé dans le collectif, l'individu ne se prend plus au sérieux. Les grands discours traitent de l'humanité, de la société, des riches, des pauvres ; dans tous les cas il s'agit de notions abstraites qui n'ont aucune réalité.

Jung écrit : « Les éléphants, ça n'existe pas ; il y a, chaque fois, "un" éléphant ».

La voie que je propose au Centre est un cheminement individuel. Mon but n'est pas de faire des ... « Dürckheimiens » !

La pratique méditative est un champ d'exercice et un champ d'expérience qui concerne la personne individuelle. C'est la personne individuelle qui « porte » la vie, ou, plus justement, qui « coïncide » avec l'acte de vivre. L'expérience de l'être est une expérience individuelle.

Deviens ce que tu es au plus profond de l'être, de l'acte d'être ! Deviens ce que tu es déjà au niveau d'être qu'est ta vraie nature !

Je suis ! Indicatif présent du verbe être.

Je suis, indique que « Je », personne individuelle, est subordonné, par nature, à « l'acte d'être ».

C'est compliqué, n'est-ce pas ? Ou peut-être trop simple pour nos esprits compliqués.

### *Comment voyez-vous la suite de vos œuvres ?*

Mes œuvres ! C'est un bien grand mot. Depuis plus de trente ans j'anime une petite boutique qui propose une denrée encore trop rare : l'effort sur soi (l'exercice) afin de faire l'expérience qu'il est possible, dans le monde tel qu'il est aujourd'hui, de se sentir calme, confiant, en paix !

La suite ?

Il n'est pas question d'envisager une « formation ». Vous pouvez suivre une formation en informatique ou une formation en réflexologie. Mais, dans la tradition japonaise il n'a jamais été question de former un maître zen, un maître de tir à l'arc ou un maître d'Aikido. L'élève, qui s'engage dans ces disciplines suit l'enseignement proposé par le maître, sans autre but que celui d'apprendre une technique, de bien faire ce qu'il a appris, de maîtriser ce qu'il fait bien et maîtriser parfaitement ce qu'il maîtrise. Ce faisant, c'est l'esprit de répétition qui anime le processus de maturation du disciple. Peut alors arriver que le maître invite son disciple à enseigner ! Les personnes qui viennent régulièrement au Centre peuvent, si elles le désirent, s'engager dans ce qu'avec Graf Dürckheim nous avons désigné comme étant un « Enseignement » en trois cycles. Deux cycles, chacun d'une durée de quatre ans suivi d'un troisième cycle qui prend fin en même temps que notre dernière expiration. C'est joliment différent des formations en trois w.e. et une semaine pendant l'été qui foisonnent dans la mouvance du New-Age. Il s'agit plutôt d'une reprise, sérieuse, des enseignements philosophiques proposés dans le Old-Age, par exemple dans les écoles de philosophie de la période hellénistique.

Nous avons quelques personnes qui enseignent en France et dans différents pays d'Europe ; d'autres se préparent.

En ce qui concerne la suite, la transmission, ne vivant pas dans l'illusion d'être immortel, elle est assurée, depuis peu, par une disciple qui a toute ma confiance.

### ***C'est une continuité de la voie ?***

Oui. Quand Graf Dürckheim m'a invité à proposer cet enseignement en son nom, il m'a dit : « Jacques, je fais confiance à votre façon de me comprendre ». Ces paroles libèrent et obligent. Elles libèrent dans le sens où celui qui prolonge l'enseignement ne doit être ni le clone du maître ni *His master voice*.

Elles obligent parce que cet enseignement veut que le disciple reste un disciple. C'est sans doute la meilleure définition qu'il est possible de donner au mot maître : un disciple, qui jusqu'à la fin de sa vie reste un disciple.

### ***Quel est le plus difficile intérieurement pour vous actuellement ?***

Comme tout un chacun, je suis bien obligé de voir que le quotidien est bien souvent ressenti comme étant un champ d'insatisfaction ! D'où nos réactions mentales, nos réactions émotionnelles et nos réactions physiques.

Au fond, ce qui rend la vie intérieure difficile c'est de désirer ce qui n'est pas ou de refuser ce qui se présente. « Moi je veux ; moi je ne veux pas » ! Voilà de quoi agiter notre vie intérieure. Mais dans la mesure où vous faites quotidiennement, pendant plus de trente ans, un exercice qui empêche l'identification au seul niveau d'être qu'est l'ego et que vous faites l'expérience de cet autre niveau d'être qu'est votre nature essentielle, vous observez que votre vie intérieure est plus apaisée, plus calme. Et lorsque vous tombez dans la plainte vous arrivez à en sortir plus rapidement. Le chemin, c'est tomber sept fois et se relever ... huit !

### ***Ça demande de rechoisir ?***

Je dirais plutôt que ça demande de se reprendre. Ce qu'on appelle le chemin n'est pas une progression de alpha jusqu'à oméga. Le chemin c'est, sans cesse, tout reprendre à zéro.

### ***Et ça nécessite chaque fois de se reprendre, tout temps du chemin ?***

Oui. Chaque fois.

Lorsque je suis à Paris et que je m'engage dans ce qu'on appelle la mauvaise rue, je fais marche arrière ; c'est la chance de m'engager dans la bonne direction.

### ***C'est toujours à reprendre d'instant en instant ?***

Oui. J'observe que la respiration est une action de l'être qui se réalise, se reprend, d'instant en instant ; à croire que c'est une loi de la vie avec laquelle il est bien de coïncider.

### ***Comment voyez-vous la place de la spiritualité dans notre société actuellement ?***

Lorsque j'étais au Japon, j'ai profité d'une rencontre avec le maître zen Morinaga Roshi pour lui demander quelle était la place du monastère zen, dont il avait la responsabilité, dans la société ?

Sa réponse m'a éclairé : « Longtemps, jusqu'au siècle dernier et comme en Occident, le monastère, au Japon, devait s'occuper de mille choses, des nécessiteux, des enfants et des personnes malades, des personnes décédées, etc. Aujourd'hui c'est différent. La société laïque s'occupe de l'organisation de la vie sociale. Le monastère peut donc répondre à sa vocation : être un lieu consacré à l'exercice spirituel et à l'expérience spirituelle ».

Maintenant, lorsqu'on utilise le concept « spiritualité », il est important de définir de quoi il s'agit. Lorsque j'ai posé la question à Dürckheim, il m'a répondu : « La spiritualité ? Ca n'existe pas ! C'est un concept. Mais il m'arrive de rencontrer, ici et là, un homme spirituel, une femme spirituelle ».

C'est à dire, une femme, un homme, qui à travers sa façon d'être là témoigne qu'elle a trouvé le calme intérieur, le silence intérieur, la paix intérieure ; un épanouissement en tant que personne à ne pas confondre avec le développement sur le plan de la personnalité.

### ***Cet effet individuel, de quelle manière il agit sur la société ?***

Je vais vous donner un exemple récent. Un chirurgien suit l'enseignement proposé au Centre. Je lui dis : « Tu viens au Centre depuis plusieurs années, qu'est-ce qui a changé pour toi dans ta vie professionnelle, dans ta relation aux patients que tu rencontres jour après jour ? ».

Sa réponse m'a bouleversé : « C'est simple, à partir d'un certain temps de pratique méditative, je me suis rendu compte qu'il y avait quelque chose dans ma manière d'être qui n'était pas juste pour moi qui suis médecin. Chaque jour je passais rapidement pour voir les patients opérés dans la matinée. Passage rapide, d'une chambre à l'autre. Depuis cette prise de conscience, je m'assieds au bord du

lit de la personne que j'ai opérée et je prends sa main dans la mienne, un moment... Voilà ce qui a changé. ».

Lorsque j'ai rapporté cette anecdote à Arnaud Desjardins, il s'est exclamé : « Tu vois Jacques, voilà ce qui donne sens à notre engagement sur la Voie ».

C'est vrai. Ce médecin introduit de l'humain dans ce domaine de haute technologie qu'est l'hôpital. La question qui se pose aujourd'hui est : comment introduire de l'humain dans les services publics de l'Etat, dans les sociétés commerciales, dans les entreprises ? Ce qui n'est enseigné ni dans les grandes écoles ni dans les facultés. Parce que l'éveil de l'homme à son « être humain » ne peut être enseigné du dehors, c'est un enseignement qui a sa source au-dedans et nécessite un travail sur soi afin de découvrir sa propre humanité, son propre être.

La voie spirituelle n'a pas pour but de devenir un être spirituel. Nous le sommes déjà, avant même notre naissance ; parce que le corps, le corps qu'on est, est le champ où l'être, notre propre essence, œuvre en secret. La voie spirituelle invite la personne qui chemine à devenir un « être humain ».

### *Et dans la spiritualité, tout du moins en France, comment vous estimez votre place ?*

Je n'ai jamais cherché à occuper une place et je n'ai pas l'intention d'en prendre une. Je transmets ce que j'ai moi-même pratiqué, ce que j'ai pu intégrer pas à pas.

Il arrive que je sois invité par des psychothérapeutes, le milieu enseignant, une école d'infirmières, etc. Mais les discours, même ceux qui sont qualifiés comme étant ...spirituels, n'ont jamais transformé personne. Je ne peux qu'inviter les personnes que je rencontre à se prendre en main, à faire effort sur soi et ne pas attendre que tout leur soit donné de l'extérieur. Il n'y a de changement que dans le changement. Le désir de changer ne change rien. Ce qui importe c'est l'acte changer, tout de suite, ici et maintenant.

### *Est-ce que la société semble de plus en plus non spirituelle, voire anti-spirituelle ? Quel est votre point de vue par rapport à ça ?*

La société ne peut pas être spirituelle. La société ! Voilà encore une notion abstraite qui favorise la torpeur, le désœuvrement, l'inaction. Bien entendu les autorités morales tentent de conditionner la société à une somme de règles de conduites. Mais cela n'a rien à faire avec la vie spirituelle.

C'est la personne individuelle qui témoigne dans quelle mesure elle a atteint le degré de maturation humaine qui permet de la qualifier comme étant spirituelle.

A quoi peut-on voir qu'un homme a atteint cette maturité ?

Certainement pas à travers un discours intégriste et moraliste. On le reconnaît à sa manière d'être, à sa façon d'être là.

Cet homme, cette femme, est calme, confiant, en paix. Parce qu'il est enraciné en sa nature essentielle, il n'est plus ce sac de réactions mentales, de réactions émotionnelles et de réactions physique qui empoisonne sa propre vie et celle des autres. Il fait preuve de compassion.

Il est donc important qu'existent des lieux où sont proposés des exercices qui favorisent ce travail de maturation intérieure.

On ne peut pas reprocher aux personnes qui sont en quête de s'intéresser aux pratiques méditatives.

### *Et pourtant c'est ce que fait la Miviludes ?*

Que voulez-vous ? La première réaction d'un médecin allopathe est de se méfier et parfois même de vouloir interdire l'homéopathie. La première réaction des responsables de l'Eglise romaine est d'interdire la pratique méditative dite bouddhiste ou de la réduire à une gymnastique de détente préalable à la prière (lettre du cardinal Ratzinger dans les années 1970) ; d'autres tentent de phagocytter cette tradition plus ancienne que le christianisme en décidant qu'il y a un « zen chrétien ». A l'occasion d'un congrès qui avait pour thème : psychanalyse et méditation, la conclusion édictée par les psy était : « D'abord terminer une analyse et puis pratiquer la méditation » ; quel dommage pour Maître Eckhart, Tauler et autres mystiques qui ont pratiqué la méditation avant la naissance de Freud ...

En même temps, il y a une méfiance « légitime » pour ce qu'on appelle les sectes. Il est vrai qu'on assiste à une prolifération de propositions qui attirent les personnes en recherche d'un bien être immédiat. Comme le dit Arnaud Desjardins, « Il ne s'agit plus de la ruée vers l'or mais de la ruée vers la souffrance du prochain ».

Il est bien que se mette en place une autorité qui empêche les marchands d'illusion qui participent à la pratique illégale de l'art de guérir et proposent des « thérapies » sans avoir aucune formation médicale ou para médicale.

Mais ! J'aimerais que dans ces comités « d'experts » rationalistes puissent se joindre d'authentiques maîtres spirituels comme Mathieu Ricard par exemple. Sans quoi on revient à la chasse aux sorcières, à l'inquisition qui se permettait de conduire au bûcher les béguines du Moyen-Age qui étaient d'authentiques femmes spirituelles.

### ***Votre position est de ne pas vous occuper de ces problèmes ?***

Je ne m'en suis jamais occupé. Toute personne qui désire prendre contact avec le Centre Dürckheim et voir de près ce qui s'y passe est la bienvenue.

### ***Est-ce qu'une certaine connivence par rapport à ces problèmes entre les différents centres vous semble inutile ?***

Inutile ? Je ne me permettrai pas un tel jugement. J'ai participé à quelques réunions ; avec l'impression que la première question qu'il faut se poser est : « Qu'est-ce que le centre, l'école, l'institution, l'association dont je suis responsable propose qui pourrait être en contradiction avec la Voie, avec la loi, avec l'éthique ? »

Je ne désire pas entrer dans un comité de défense pour lequel le nom du vieux sage de la Forêt Noire servirait à cautionner les abus de ceux qui se croient autorisés à prendre en main le destin de leurs contemporains et leur promettent des résultats miraculeux, par exemple la guérison du cancer, en se présentant, trop souvent, derrière une façade religieuse, psychologique ou scientifique.

## **Deuxième partie - Alimentation et spiritualité**

Depuis très longtemps, dans le cadre religieux, des consignes alimentaires sont associées à la quête de l'esprit. Nourriture kasher pour le judaïsme, alimentation halal dans l'islam, végétarisme hindou...

Aujourd'hui, l'intérêt croissant pour la nourriture biologique semble concerner non seulement la santé mais aussi l'état de la planète.

Nous souhaitons connaître le point de vue des sages interviewés sur ce sujet si quotidien.

### ***Est-ce que l'alimentation a une place particulière dans votre chemin personnel ? Est-ce qu'elle en a eu ? Est-ce qu'elle en a maintenant ?***

Ah. Voilà une question intéressante ...

Même les personnes qui ne se disent pas en chemin mangent deux ou trois fois chaque jour ; un besoin nécessaire, vital, qui malheureusement n'est pas accessible à tous.

Pour répondre à votre question sur la relation entre la voie spirituelle et la nourriture voici une petite histoire intéressante : Un jeune disciple demande à un vieux maître zen :

« Maître, faites-vous quelque effort pour vous discipliner dans la vérité ? »

« Oui, j'en fais ».

« Lequel ? Et comment ? »

« Quand j'ai faim, je mange ».

« Mais ... c'est ce que chacun fait. Tous les humains s'exercent donc comme vous ? ».

« Non ».

« Pourquoi ? »

« Parce que lorsqu'ils mangent, ils ne mangent pas. Ils pensent à mille choses et par cela se laissent troubler. Voilà pourquoi ils ne font pas comme moi ! ».

Cette indication qui répond à la question -comment manger ?- me semble peut être plus importante que la question -quoi manger ?-.

### ***Est-ce que vous vous posez encore des questions par rapport à l'alimentation ?***

Non. Ce n'est pas une obsession.

### ***C'est-à-dire que vous mangez ce qui se présente ?***

L'intégrisme alimentaire n'est pas ma voie.

Etant au Japon, dans le monastère où nous étions, ni le Roshï ni les moines, qu'ils soient japonais ou étrangers, ne mangent de la viande. Un jour, nous accompagnons le Roshï à Osaka. Nous allons au restaurant et, la première chose que ce maître zen commande est une entrecôte !

Après un moment d'hésitation je lui dis : « Je suis étonné. Vous êtes végétarien et vous profitez que les moines ne sont pas là pour manger de la viande ? »



Sa réponse devrait nous amener à réfléchir : « Dans le cadre du monastère, nous avons une vie paisible qui ne nécessite absolument pas de manger de la viande. Mais vous avez vu qu'ici, à Osaka il y a beaucoup d'agitation, beaucoup de bruits » Et, en éclatant de rire, il ajoute : « Si, dans ces conditions, je ne mange pas de viande, je vais être malade ce soir ».

Lorsque j'ai demandé à notre maître de thé s'il est bien, lorsqu'on pratique sur la voie du zen, de manger du riz complet, elle a été prise d'un fou rire. « Voilà bien une illusion propre aux occidentaux ! Ils mangent le riz qu'au Japon nous ne mangeons pas ... parce que nous aimons et nous mangeons le riz blanc. »

Chaque semaine, en France, les librairies sortent une encyclique qui décide ce qu'il faut manger et ce qu'il ne faut pas manger ! Sans doute l'intuition de Jung est-elle juste ?

« Une vérité, dont le contraire ne serait pas également une vérité, ne serait encore que la moitié de la vérité ».

***Pour vous, est-ce que l'alimentation évolue ? Est-ce qu'à certains moments où vous sentez plus certains besoins alimentaires par rapport à votre corps ou est-ce qu'il n'y a pas de lien ?***

Ça change tout le temps. Lorsque j'arrive à être à l'écoute de mon propre corps, qui sait mieux que « moi » ce qu'il est bien de manger en ce moment, je distingue les besoins alimentaires nécessaires et les besoins alimentaires non nécessaires. Le choix des aliments appartient plus au domaine de la sensation et de l'intuition que du raisonnement.

***Donc, vous vous fiez à ce que vous sentez dans l'instant ?***

Oui. Mais comme j'ai toujours préféré l'ascèse vivifiante à l'ascèse mortifiante j'avoue qu'il m'arrive de faire quelques écarts... Que c'est bon un éclair au chocolat à dix heures du matin !

***Au centre vous faites appel à un traiteur ?***

Oui, c'est un homme magnifique. Il est très attentif à bien préparer les plats, à faire de belles salades. Un jour il propose du poisson, un autre jour il y a de la viande ou une lasagne de légumes.

Dernièrement je le remerciais parce que les repas qu'il avait servis au cours d'une retraite étaient particulièrement beaux et bons. Spontanément il me dit : « Vous savez, de toute façon je dois le faire, donc autant bien le faire ».

Plus zen que cette manière de voir et de faire, je n'ai pas !

***Quel est votre plat préféré ?***

Je vais sans doute étonner et peut-être même décevoir quelques intégristes du « moi j'mange que ça » ! J'aime manger un steak-frites. Il me semble juste de respecter quelques conditionnements de ce qu'on appelle aujourd'hui l'héritage horizontal.

***Et la cuisine japonaise ?***

Lorsqu'elle est proposée par un cuisinier qui maîtrise cet art culinaire, je dis oui sans la moindre réflexion. La rue Sainte Anne, à Paris, est un lieu de pèlerinage.

Mais je pourrais dire la même chose de la cuisine italienne et de la cuisine espagnole. Vos questions me conduisent à une prise de conscience ... je suis friand des bonnes choses !

***Merci beaucoup.***

Merci pour vos questions qui exigent de se positionner et vont m'obliger à me reprendre et me réajuster.

Pour toute information :

Centre Dürckheim - 26270 Mirmande - Tél. 04 75 63 06 60 - [www.centre-durckheim.com](http://www.centre-durckheim.com)